

La Diététique du Tao

FORMATION
DIETETIQUE CHINOISE



PRESENTATION GENERALE
PERIODE 2015 -2016

Richard ZAGORSKI SIRET : 443 900 246 00036 - CODE APE/NAF : 8559A

LA DIETETIQUE CHINOISE

« Que ton aliment soit ton premier médicament » disait Hippocrate. Un principe élémentaire que nous avons longtemps négligé, contrairement aux Chinois, qui ont compris très tôt l'importance d'une alimentation équilibrée.



Pour les Chinois, depuis des millénaires, l'alimentation est la base d'une bonne santé, au même titre que l'acupuncture, le massage, la pharmacopée ou la méditation. On considère la Diététique comme un des « Arts du Tao ». La diététique chinoise est issue d'une sagesse multimillénaire. Elle fait partie intégrante de la médecine chinoise (au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, les massages énergétiques, le Qi Gong) et repose également sur les concepts fondamentaux du Yin / Yang et des cinq mouvements. A partir de ces principes, on peut même dégager 2 grandes orientations concernant cette diététique :

UNE DIETETIQUE PREVENTIVE

C'est l'ensemble des règles alimentaires que chacun a intérêt à suivre pour être en bonne santé et le rester. Elles sont fonction du terrain de la personne, de son âge, du climat, de la saison pour ne citer que quelques facteurs principaux... Ce sont les bases indispensables à comprendre et à appliquer au quotidien. Ceci est d'ailleurs l'objet même du livre : « La Diététique du Tao » !

Tout dans la diététique chinoise préventive est étudié pour permettre une digestion optimale afin que le corps puise toute l'énergie nécessaire du bol alimentaire. Ainsi, elle fait particulièrement attention à la vitalité, à la forme, à la saveur, à la nature, à la conservation, à la coupe et à la cuisson des aliments. Tous ces paramètres sont essentiels pour garantir une bonne santé à l'individu. Mais ce n'est pas tout. Elle est attentive au cadre du repas. Elle dégage ainsi, 9 principes du « savoir-manger » qui favorisent la digestion et l'assimilation (notions de modération, de mastication, de faim, de régularité, de concentration, d'émotions, d'auto-massage, de marche, de plaisir). Et enfin, elle décrit 10 règles essentielles incontournables pour un bien-être optimum. Le respect de ces règles est la meilleure prévention possible contre une multitude de troubles et pour finalement, vivre bien. Ceci fait écho à un principe d'un des fondateurs de la médecine chinoise :

« Celui qui ne sait pas manger correctement n'est pas capable de vivre. »,

Richard ZAGORSKI SIRET : 443 900 246 00036 - CODE APE/NAF : 8559A



SUN SI MIAO (célèbre médecin, 581-682 après J.C.)

UNE DIETETIQUE CURATIVE

La diététique est également fort utile lors de troubles installés et reste un outil thérapeutique de choix dans l'arsenal de la médecine chinoise. En effet si la pathologie s'installe, malgré toutes les mesures préventives ou si la guérison n'est pas complète, interviennent alors les autres techniques de la médecine chinoise : acupuncture, moxibustion, phytothérapie, massage. Mais ceci n'empêche pas d'utiliser encore et toujours les vertus de la diététique chinoise. Nous pouvons parler ici de véritable « diétothérapie », consistant en une réforme alimentaire précise (aliments recommandés, aliments déconseillés voire interdits, modes de préparation des aliments, hygiène diététique, etc.) et des recettes culinaires curatives adaptées à des cas précis. Il s'agit alors de la diététique «thérapeutique», « médicale» qui est prescrite par un praticien de médecine chinoise et qui vise à traiter le patient présentant une maladie particulière.

Même si l'adjonction de plantes, au pouvoir thérapeutique plus puissant, se révèle souvent nécessaire pour aider l'organisme à surmonter la maladie, la diététique n'en continue pas moins de jouer un rôle fondamental. En fait, la phytothérapie et la diététique ont chacune leurs vertus, des niveaux d'actions différents et doivent agir de concert. Il faut dire que la frontière est parfois floue entre aliments et plantes médicinales. Certains aliments ont d'ailleurs de telles propriétés bénéfiques que nous pouvons vraiment parler d'aliments médicaments.

Les recommandations alimentaires par rapport à une pathologie ne peuvent s'entendre ici que dans le cadre d'un examen complet du patient selon les paramètres de la médecine chinoise. Il nous permet de déterminer quels dérèglements sont sous–jacents à la maladie et d'adapter le traitement afin de corriger ces déséquilibres.

La diététique se révèle donc être un outil précieux si nous voulons retrouver la santé. Elle est un élément majeur de la thérapie chinoise, surtout lors de troubles chroniques et rebelles. Cependant ce type de diétothérapie est difficile à appliquer sans l'avis d'un praticien de médecine chinoise bien formé. Elle relève donc d'une consultation médicale. C'est la raison pour laquelle nous encourageons dans un premier temps d'expérimenter celle qui est à la portée de tous et qui est primordiale : la diététique préventive.

L’ENSEIGNEMENT

A l’heure où l’on déplore en France une augmentation des maladies de dégénérescence, de l’obésité, du diabète, des troubles fonctionnels intestinaux, des maladies cardio-vasculaires, devant la pléthore des systèmes diététiques actuels, souvent contradictoires, nous vous proposons un cursus de formation en diététique énergétique chinoise.

Cette formation n’a, à ce jour, aucun équivalent dans les écoles de MTC en France !

Venez apprendre les bases de la nutrition selon la médecine traditionnelle chinoise de façon à l'appliquer dans votre quotidien et faire de votre alimentation une alliée redoutable aussi bien dans le domaine préventif que curatif !

A QUI S’ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation est ouverte à toute personne désireuse de se prendre en main sur le plan de l'alimentation dans une démarche de santé. Il ne s'agit pas de " recettes ", mais de donner des principes alimentaires fondamentaux applicables par tous, et ce dans sa propre tradition culinaire. Les étudiants en MTC, les praticiens de santé (diététiciens, kinésiologues, ostéopathes, naturopathes, relaxogues, etc.) y trouveront une technique de choix afin de conseiller aux mieux leurs patients…

Ce stage est ouvert à tous !!! y compris ceux qui n’ont pas suivi de formation en MTC.

Des réponses claires aux questions que se posent
toutes les personnes soucieuses de leur alimentation

Cette formation se veut absolument pratique, concrète et réaliste. Le but ce stage est de nous faire découvrir, à nous occidentaux, cette autre vision de la diététique, dans le but de :

- ***Faire de chacun de nos repas un moment réussi, revitalisant, adapté à notre constitution, notre âge, aux saisons, à nos éventuels déséquilibres, etc.***
- ***Connaître l’énergie des aliments, leur nature, leurs saveurs, les modes de cuisson, jongler avec ceux-ci de manière à composer nos propres recettes de santé et dans notre propre tradition culinaire.***
- ***Maintenir un poids de forme.***
- ***Se donner un moyen supplémentaire, simple et naturel, dans la recherche d’une nouvelle harmonie.***

UNE FORMATION THEORIQUE ET PRATIQUE

Tous ces aspects, et bien d'autres seront pris en compte et développés durant la formation pour donner un ensemble parfaitement cohérent et d'une redoutable efficacité.
Des supports de cours, des question-réponses et des études de cas concrets rendent le séminaire très vivant, pratique et rapidement utilisable, notamment grâce aux ateliers pratiques (modules 2 et 3) avec Anne TRAN…
Seront évoqués également les nombreux pièges liés à notre alimentation occidentale moderne auxquels il nous faut faire face, parmi lesquels : les aliments dévitalisés, hors sol, l'ionisation des aliments, le fast food, le four au micro ondes, les produits allégés, les additifs alimentaires (dont l'aspartame, le glutamate, etc.)…

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS

	Pour tout renseignement complémentaire : **06 14 35 87 45**
Public	Les stages sont ouverts à tout public 25 participants par stage maximum
Pré-requis	**Aucun pré-requis demandé**
Horaires	**9h30-12h30 / 14h00 - 17h30 (17H le dimanche)**
Formateurs	**Richard ZAGORSKI** **Anne TRAN**
Détail des formations **Supports**	Détail complet de chaque formation sur internet : ***www.ladietetiquedutao.com/formations*** Des supports de formation sont donnés à chaque session Questionnaire à chaque module
Lieu du stage	**CAPEPP / Porte de Vincennes** **Métro : St mandé** **18, rue Plisson 94160 ST MANDE** **(ligne1)**
Dates	Deux sessions sont organisées par an (une par semestre)
Tarifs	Voir site / Facilités de paiement
Dossier d'inscription	Voir en fin de document (téléchargeable du site internet)
Nous écrire	**Adresse postale :** Richard ZAGORSKI 10, allée de l'histoire 44800 SAINT HERBLAIN

Compte tenu de la demande importante d'inscription à chaque formation et du nombre de places limitées, pensez à imprimer votre dossier et à vous inscrire le plus rapidement possible afin de réserver votre place...

LES FORMATEURS

Richard ZAGORSKI



Ingénieur de formation, Richard ZAGORSKI s'est progressivement orienté vers les médecines énergétiques, en suivant de nombreuses formations, notamment en médecine traditionnelle chinoise, où il se spécialise dans les domaines de l'alimentation et de la phytothérapie

Il tente aujourd'hui d'adapter les principes de la diététique chinoise à notre mode de vie occidental. Depuis plus de 10 ans, Il organise régulièrement sur ce thème des stages et des conférences dans toute la France, en Belgique, en Suisse et donne des consultations sur Nantes et Paris

- Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise (Phytothérapie, Diététique, Massages)
- Diplômé de l'IMTC
- Auteur, conférencier, formateur

Publications

« La diététique du Tao » (avec P.Sionneau), Ed. G. Trédaniel (2001)

« Diététique énergétique, mode d'emploi », Ed. G.Trédaniel (2004)

Contact : richard.zagorski@wanadoo.fr Tél. : **06 14 35 87 45**

Anne TRAN



Anne TRAN possède les 2 cultures : française et chinoise.

Cuisinière hors pair, particulièrement sensibilisée à la problématique de la perte de poids sans régime et sans frustration, elle enseigne depuis plus de 12 ans l'art de la découpe et de la cuisson pour donner une cuisine des plus savoureuses qui soit (aussi bien française qu'asiatique).

Co-animatrice des stages de la « diététique du tao », elle donne mille et un conseils pratiques toujours très appréciés des participants….

- Conceptrice de recettes curatives
- Formatrice dans diverses écoles de cuisine
- Coach minceur
- Organisatrice de stages de cuisine sur la région parisienne

Contact : anne.tran75@gmail.com Tél : **06 16 01 95 63**

LES MODULES DE BASE



MODULE 1	***LES BASES INDISPENSABLES*** Les principes de base; le Yin le Yang, le feu digestif Les propriétés énergétiques des aliments, vitalité, nature, saveurs, couleurs, consistance... Préparation des aliments; conservation, découpe, Cuisson : ce qu'il faut savoir -l'art de « yanguiser » Quelle stratégie individualisée selon sa constitution, Etudes de cas.	**Durée : 2 Jours** ***26/27 Sept. 2015***
MODULE 2	***ETUDE DES ALIMENTS (1/2)*** Etude des céréales et légumineuses, Légumes et fruits... Vertus et indications selon la médecine chinoise Ateliers de cuisine, études de cas...	**Durée : 2 Jours** ***24/25 Oct. 2015***
MODULE 3	***ETUDE DES ALIMENTS (2/2)*** Etude des produits animaux, Epices et aromates, boissons, divers... Vertus et indications selon la médecine chinoise Ateliers de cuisine, études de cas...	**Durée : 2 Jours** ***21/22 Nov. 2015***
MODULE 4	***DIETOTHERAPIE*** Etude des propriétés thérapeutiques des aliments et stratégies alimentaires, aliments recommandés et déconseillés, recettes curatives concernant quelques troubles courants : *troubles féminins, rhume, toux, rhumatismes, ostéoporose, constipation, diarrhées, fatigue, troubles de la ménopause, impuissance, etc.*	**Durée : 2 Jours** ***12/13 Déc. 2015***

Richard ZAGORSKI SIRET : 443 900 246 00036 - CODE APE/NAF : 8559A

LES MODULES COMPLEMENTAIRES



MODULE 5	***MINCIR** par la diététique énergétique chinoise et les index glycémiques* Combattre le surpoids et l'obésité; Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas Les aliments et les plantes clés; Les aliments à risque, ceux à éviter. Stratégie alimentaire	**Durée : 2 Jours** ***Prévu printemps 2016***
MODULE 6	***ANTI –AGE*** La période du 3eme âge vue par la MTC Le rôle des Reins, de la Rate et du Foie Troubles les plus courants liés à l'âge Recettes curatives/ Hygiène de vie Etudes de cas…	**Durée : 1 Jours** ***Prévu printemps 2016***
MODULE 7	***MENOPAUSE*** La ménopause vue par la MTC Comprendre ses « bouffées de chaleur » Troubles les plus courants lors cette phase de vie Recettes curatives/ Hygiène de vie Etudes de cas…	**Durée : 1 ou 2Jours** ***Prévu printemps 2016***
MODULE 8	***FEMME ENCEINTE / NOURRISSON*** L'alimentation pendant la grossesse Les troubles les plus courants durant la grossesse Comment bien récupérer après l'accouchement La période de l'allaitement. L'ALIMENTATION DU NOURRISSON. Les menus adaptés 3 1eres années Les substituts au lait maternel : laits d'animaux, laits végétaux…	**Durée : 2 Jours** ***Prévu printemps 2016***

QUELQUES TEMOIGNAGES

***Fabiola, DRH, Paris, avril 2012** : "J'ai rarement pris autant de plaisir à suivre une formation. Anne et Richard sont deux personnes hautes en couleurs, passionnées et passionnantes, elles se complètent à merveille : Richard transmet avec conviction, enthousiasme et humour ses amples connaissances en diététique chinoise et Anne relate son incroyable parcours qui l'a transformé en une personne épanouie, équilibrée et ravissante; elle nous donne ses astuces, ses recettes...En plus d'apprendre une multitude de choses pour avoir une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie, on passe un excellent week-end en compagnie d'Anne et Richard."*

***Loïc, Animateur qualité, Caen, janvier 2010** : Un grand merci à Richard et Anne, un duo qui m'a apporté le concret et manuel sur la pratique sur la diététique chinoise. En plus des principes élémentaires de nutrition, les recettes extra d' Anne, ses petits trucs qui changent tout dans l'assiette font de ces modules de formation une vrai richesse. Merci beaucoup Anne pour la recette du pain d'épices... !!! J'ai pris un grand plaisir à vous connaître et aussi à rencontrer les autres stagiaires avec qui partager cet intérêt commun pour l'énergétique chinoise. Bonne route à tous et à toutes !*

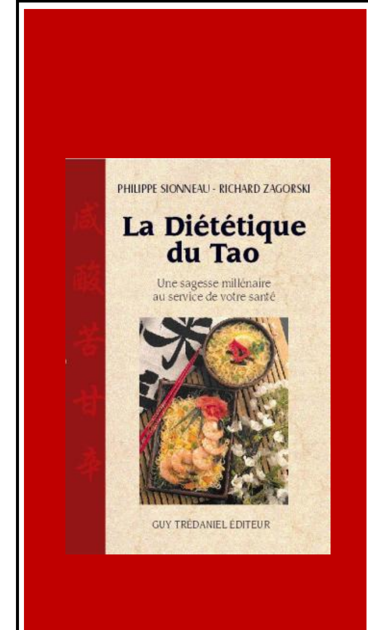
***Allegra, Prof. Indép. Paris décembre 2009** : Ce stage a été une expérience très enrichissante et m'a aidé à me réconcilier avec l'alimentation. J'ai appris a mieux identifier les aliments qui me font du bien et à quel moment. J'ai changé certaines de mes habitudes alimentaires et je me sens beaucoup mieux. Enfin, ce stage a été aussi une très belle expérience sur le plan humain et je suis impatiente de suivre les prochains cycles!*

***Frédérique, DRH, Paris, décembre 2009** : Merci beaucoup pour ce stage qui m'a fait un bien fou au creux de l'hiver! Consacrer deux jours à sa santé, à celle de nos proches, mettre a jour notre compréhension des aliments et de leur effets, s'essayer pour de vrai à la cuisine sous l'œil bienveillant d'une pro, que du bon!! Merci à tous les deux Anne et Richard pour votre générosité à travers ces deux jours.*

***Marie Lyne, diététicienne :** Il est prévu d'autres sessions de formation, pour avancer dans la démarche, et je les attends avec impatience. L'intervention d'Anne au cours de la deuxième journée (Anne est chinoise) permet de bien passer de la théorie, au contenu de l'assiette. Merci donc à Anne et à Richard, de m'avoir permis de faire mes premiers pas dans ce monde nouveau qu'est la culture Chinoise. Merci aux partenaires du groupe*

***Monique, Rennes, 2008 :** Richard Zagorski et Anne Tran sont des passionnés qui enseignent avec une réelle envie de nous aider et nous permettre d'être bien dans notre corps et notre tête, avec beaucoup d'attention, de convivialité, d'humour. On n'a vraiment plus envie de partir, c'est un stage passionnant, je viens de m'inscrire pour 2 autres modules au cours du second semestre 2008. N'oubliez pas, ce stage EST OUVERT A TOUS ! UN GRAND MERCI A ANNE et RICHARD ET AU PLAISIR DE VOUS REVOIR...*

LES PUBLICATIONS



La Diététique du Tao

Une sagesse millénaire au service de votre santé

Le livre le plus clair et le plus pratique sur la diététique chinoise.

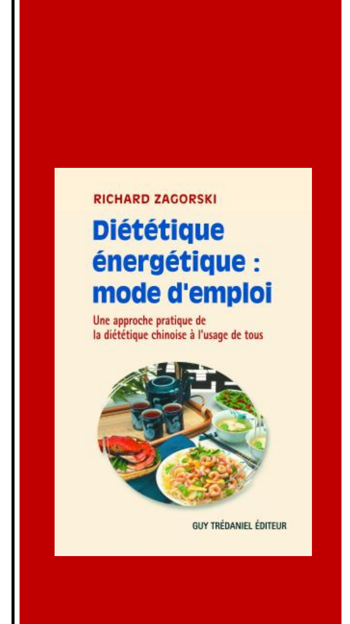
Plus de 25.000 exemplaires vendus !

de **Richard ZAGORSKI et Philippe SIONNEAU** aux éditions Guy Trédaniel

Ce livre permet de faire de notre alimentation un outil essentiel pour notre santé, sur le plan préventif mais aussi curatif.

L'ouvrage est organisé en 7 chapitres dans une démarche logique et progressive. Il explique et synthétise les grands principes de la diététique chinoise. Adaptés à notre monde occidental et de façon réaliste, ils sont rendus simples, faciles à appliquer et accessibles à tous.

Des questionnaires et des graphiques clairs illustrent les notions énergétiques de base, préalables à la compréhension des principes clés d'une bonne alimentation. Ce livre répond aux principales questions que se posent actuellement les personnes au sujet de la diététique, rendue si complexe dans notre monde moderne.



Diététique énergétique : mode d'emploi

Une approche pratique de la diététique chinoise à l'usage de tous

de **Richard ZAGORSKI**
aux éditions Guy Trédaniel

Ce livre est avant tout pratique et conçu pour les personnes qui souhaitent mettre en pratique rapidement les principes de la diététique énergétique chinoise. L'approche se fait ici plus par les aliments avec, pour chaque famille, leurs propriétés, indications voire contre indications…Chacun pourra ainsi choisir au mieux les aliments qui lui correspondent, les utiliser aux mieux de manière à créer ses propres recettes « préventives » et « curatives »… et ce sans pour autant abandonner notre tradition culinaire.

AU SOMMAIRE

LES PRINCIPES DE BASE
DE LA THEORIE A LA PRATIQUE
ETUDE DES ALIMENTS
PLATS TRADITIONNELS COMMENTES
RECETTES THERAPEUTIQUES

La Diététique du Tao

STAGE DE DIETETIQUE CHINOISE

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

MODULE CHOISI : . . . .
DATE : . . / . . / . . . .
LIEU : . . . .
HORAIRES : DE 9H30 A 12H30 ET DE 14H A 17H30

Nom : ……………………………… Prénom : ……………………………..
Adresse : ……………………………………………………………………….
Code Postal : . . . . . Ville : …………………………………………...……
Tél : . . . . Email : ……………………………………………

– –

Conditions d'inscription :

*Votre inscription sera ferme dès réception de votre chèque d'*acompte de 50 euros.
En cas de désistement plus de 15 jours avant le début du séminaire, cet acompte vous sera remboursé. Ce chèque ne sera pas encaissé avant le premier jour de la formation.

Date : *Signature : (précédée de la mention « Lu et approuvé »)*

Bulletin d'inscription à imprimer
A retourner signé et accompagné du chèque d'arrhes à :

Richard ZAGORSKI

10, allée de l'histoire
44800 SAINT HERBLAIN